



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumno (a): Mónica
Suset Albores Cruz.**

**Nombre del profesor: Alfredo
Agustín Vázquez Pérez.**

Materia: Nutrición

Grado: 3°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a 26 de julio del 2020

"DIETAS"

DIETAS CALÓRICAS

- **Normocalórica:** Las calorías del cuerpo ingeridas serán igual a las calorías que tu cuerpo va a quemar y necesitar.
- **Hipocalórica:** Sirve para perder entre medio y un kilo por semana. Busca consumir menos calorías de las que necesita el cuerpo para funcionar.
- **Hiper-calórica:** Régimen para subir de peso. Fórmula para enriquecer las comidas aportando así un extra de calorías.



DIETAS PROTEÍCAS

- **Hipoproteica:** Es aquella que limitan el aporte de proteínas al organismo. Determinada para enfermedades como fenilcetonuria.
- **Hiperproteica:** Basada en ingerir alta cantidad de alimentos ricos en proteínas, tanto animal como vegetal.



DIETAS LÍQUIDAS

- **Líquida:** No contiene alimentos sólidos, prescritas normalmente para enfermedades gastrointestinales o antes y después de ciertos tipos de cirugía (cirugía oral y tracto gastrointestinal)
- **Líquidos claros:** Se compone de solo líquidos claros y de alimentos que se transforman en líquidos claros cuando están a temperatura ambiente (incluye caldo claro).



DIETA ASTRINGENTE

Es aquella que favorece el estreñimiento, mediante la disminución de la motilidad intestinal y de la presencia de líquidos.



DIETA HOPOSÓDICA

Es aquella donde se evita la sal, los fármacos que incluyan sodio, principalmente efervescentes.



DIETAS ELEMENTALES

- **Elemental:** propone la ingestión o en casos más severos, el uso de sonda de alimentación gástrica o intravenosa.
- **Semielemental:** alimentación especializada para manejo dietético de pacientes metabólicamente estresados con función gastrointestinal deteriorada
- **Parenteral:** es el método de alimentación que rodea el tracto gastrointestinal.
- **Enteral:** técnica de soporte nutricional que consiste en administrar los nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal mediante una sonda



DIETA BLANDA

Contiene vegetales conocidos como no flatulentos, cereales refinados, carnes blancas y pescados blandos.



DIETA POLIMÉRICA

Se puede ayudar a las personas que no pueden obtener todo lo que necesita de su alimentación habitual y otras bebidas.



DIETA ARTESANAL

Puede prepararse combinando los alimentos de una dieta normal, o alimentos o suplementos planeados para satisfacer necesidades terapéuticas específicas



DIETA DASCH

Régimen adecuado para las personas que padecen hipertensión arterial o prehipertensión, debido a que tienden a disminuirla sin necesidad de medicamentos



DIETA SIN COLECISTOQUINÉTICOS

Se trata de alimentos con contenido de grasa o contenido muy bajo y sin irritantes, utilizada en pacientes con patologías vesiculares.



DIETA HIPOLIPIDICA

Es aquella en la que se aporta una proporción de grasa menor al porcentaje recomendado.



DIETA HOPOCARBONADA

Restringen al grupo de los carbohidratos, mientras que la cantidad de proteínas y grasas sigue siendo el mismo que una dieta normal



DIETA MEDITERRANEA

Promueve el consumo de aceite de oliva frente a otros tipos de aceite y especialmente frente a la mantequilla



DIETA CATOGENICA O KETO

Alta en grasas, adecuada en proteínas y baja en carbohidratos, obtener más calorías de las proteínas y grasas que de los carbohidratos



DIETA VEGANA

Además de no comer carne, incluye productos lácteos, huevos, miel y gelatina (la cual proviene de huesos y otros tejidos animales)



DIETA VEGETARIANA

Se enfoca en alimentos con verduras, incluyendo frutas, verduras, guisantes, y alubias

